



Herausgeber:
Lauf-und Gymnastiktreff Mettenheim e.V.
Fichtenring 4
84562 Mettenheim
www.LGMettenheim.de
LGMettenheim@LGMettenheim.de
Für d. Inhalt verantwortlich: Karl Bruckbauer
Erscheint zweimonatlich

LG INFO

November/Dezember 2015

Herzlichen Glückwunsch

zum Geburtstag:

10 Jahre	Herbst Miriam	11.11.
	Deubner Helga	13.11.
	Hecht Katharina	20.11.
	Resch Rebecca	06.12.
	Obermayer Paul	20.12.
20 Jahre	Zehethofer Marina	05.11.
	Pal Jonas	06.11.
	Meyer Thomas	28.11.
30 Jahre	Prucker Max	11.12.
40 Jahre	Kreß Alexander	25.11.
50 Jahre	Mika Gabriele	20.11.
	Steiglechner Johann	05.12.
	Hartmetz Ingrid	23.12.
80 Jahre	Klinger Reinhard	16.12.

29.Mettenheimer Alleelauf am 19.Juni 2016. Erstmals sind wir Ausrichter der "Oberbayerischen Meisterschaften im Straßenlauf über 10km"

Herzlich willkommen

die neuen Mitglieder:

Brustgi Markus	Mühldorf
Geidobler Silvie	Mettenheim
Geidobler Stefanie	Mühldorf
Heindl Christian	Zeilarn
Heindl Monika	Zeilarn
Kazmierczak Marco	Ampfing
Langlechner Florian	Mühldorf
Reisinger Bettina	Ampfing
Scharras Max	Mettenheim
Springer Alexandra	Mühldorf
Springer Dominik	Mühldorf
Springer Gabriele	Mühldorf
Springer Julia	Mühldorf
Springer Walter	Mühldorf
Stadler David	Schwindegg
Strasser Lena Christina	Mettenheim
Wastlhuber Manfred	Taufkirchen
Werner Matthias	Mühldorf

Laufen Weitere Termine auf unserer Homepage unter: "www.alleelauf.de" und unter "laufftreff.de"

08.11.2015 Höglwörthersee Lauf www.tsv-teisendorf.de
14.11.2015 Alzauenlauf Trostberg **Lauf-Vereinsmeisterschaften über 10 km!** www.alzauenlauf.de

Die Ausschreibung wird mit dem LG Info per email verschickt und ist auf unserer Homepage eingestellt.

Anmeldung: **Anna und Michael Dickinger 08631/5908, Mail: Anna.Dickinger@gmx.de; Mail: Michael.Dickinger@t-online.de**
15.11.2015 Therme-Geinberg-Lauf, Geinberg (A) Grenzlandlaufcup www.geinberg-thermenlauf.at
15.11.2015 Münchner Olympia-Alm-Crosslauf www.olympia-alm-cross.de
21.11.2015 Crosslauf Mühldorf Abschlußveranstaltung;Siegerehrung der Serie www.crosslauf-is.de
22.11.2015 Inn obi-auffi Lauf Simbach Grenzlandlaufcup www.facebook.com/events/421332074713043/
05.12.2015 Winterlaufserie 1.Lauf München (Nikolauslauf) www.laufwinter.de
13.12.2015 Winterlaufserie 1.Lauf Ismaning www.winterlaufserie.net
29.12.2015 Vorsilvesterlauf Aschau (Chiemgau) www.vorsilvesterlauf.de
31.12.2015 Silvesterlauf München www.silvesterlauf-muenchen.de

Läufer-Stammtisch jeweils am 3. Dienstag des Monats im "Cafe Seinerzeit" (17.11. + 15.12.)

Berglauf Leitung: Fam.Tischler 08631/162329, Mail: viertischler@web.de

01.11.2015 Grüntenhausberglauf 3,5 km - 600 Hm keine Homepage
06.12.2015 Kolsassberg Run in Tirol (A); 5,25km und 580Hm www.kolsassberg-run.at
08.12.2015 Saualm Berglauf (A) 10,5 km - 900 Hm www.saualm lauf.laufclub-krappfeld.at/

Walking u. Nordic-Walking

Ansprechpartnerin: Hedi Fechner 08631/13301, @: hedwig.fechner@o2online.de

Walkingcup

08.11.2015 Waging, DVV Wanderung 5/10 km
10.11.2015 Stammtisch beim Kreuzer Wirt um 20 Uhr, Vorstellung Walkercup 2016
22.11.2015 Longwalk 10 – 12 km
05.12.2015 Tüßling, DVV Wanderung 5/10 km
08.12.2015 Stammtisch beim Kreuzer Wirt um 20 Uhr mit Weihnachtsfeier
31.12.2015 Tacherting, DVV Silvester-Wanderung 5/10 km

Veranstaltungen ausserhalb des Walkingcups; Möglichkeit für Jocker

31.10./01.11.15 Garching b. München, DVV Wanderung 6/11/21 km; www.dvv-wandern.de/muenchen-oberbayern-21/22.11.2015
21./22.11.2015 Feldkirchen b. München, 6/11/22 km keine Homepage -wandertage.html

MTB Wintertraining:

Ansprechpartner: Harry Sigl; harald.sigl@freenet.de

Jeden Sonntag um 9.30 Uhr ab Höchfellner Brücke, Töging. Die Ausfahrten dauern ca. 2,5 – 3 Stunden.

Auch Trainingschwächere können bei entsprechender Leidensfähigkeit an den Ausfahrten teilnehmen.

Erwachsenen-Einradtraining: Ansprechpartner: Brigitte+Werner Weis, 08631/15147, Mail: iivs8199@iivs.de
Ab sofort wieder in der Turnhalle in Ecksberg. Einstieg ist jederzeit möglich.

LG Herbstfest für alle Mitglieder

13.11.2015 um 18:30 Uhr beim Kreuzer Wirt in Mettenheim (siehe Anhang)

Vorankündigung:

19.02.2016 Jahreshauptversammlung des Lauf-und Gymnastiktreffs Mettenheim (Einladung folgt)

Herzlichen Glückwunsch

an unsere Ausnahmeathletin Katrin für ihren Sieg in der Altersklassenwertung in erneuter persönlicher Bestzeit. Mit 9:51:10 Stunden ist Katrin einschließlich der Profis schnellste deutsche Frau bei der Ironman Weltmeisterschaft auf Hawaii. Ebenso gratulieren wir Katrin zu ihrem vierten Platz in der Elite bei der ITU Duathlon Langdistanz Weltmeisterschaft in Zofingen. Mit neuer persönlicher Bestzeit von 7:29:35 Stunden ist unsere Ausnahmeathletin Dritte in der 2015 abschließenden Powerman-Weltrangliste.

Bergwandern:

Ansprechpartner: Michael Haferkorn 08631/4983, Mail: m.haferkorn@t-online.de

Mit dem LG Mettenheim zu den "Drei Zinnen", dem Wahrzeichen der Dolomiten und somit das Natur-Highlight im Hochpustertal. Die Drei Zinnen befinden sich im gleichnamigen Naturpark und wurden 2009 von der UNESCO gemeinsam mit den anderen Dolomitengipfeln zum UNESCO Welterbe erklärt.

Vom 11. bis 15. Juli 2016 ist eine fünftägige Bergwanderung im Hochpustertal in den Dolomiten (Südtirol) geplant. Der Talort Sexten liegt bereits auf 1310m.

Folgende Touren/Wanderungen sind vorstellbar:

>Bei der Anreise in Osttirol: Von der Hochsteinhütte leichte Rundwanderung auf das "Böse Weibele" (2521m).

An den folgenden Tagen:

>Vom Fischleinboden zur Zsigmondi- und weiter zur Büllelejochhütte (2528m). Von hier bester Blick über die Dolomiten. Möglichkeit zur Besteigung der Oberbacherspitze (2677m) und Besichtigung von Kriegsschauplätzen des 1. Weltkrieges
3.) Vom Fischleinboden zur Dreizinnen-Hütte. Schönster Blick zu den Drei Zinnen. Weiter ins Innerfeldtal zur Dreischusterhütte, zurück nach Sexten.

4.) Folgende Unternehmungen sind außerdem noch möglich:

Umrundung Morgenkopf, Rundweg Gsellwiesen, Wanderung auf dem Helm (Karnischer Höhenweg), Wanderung im Bereich Rotwand, Umrundung der "Drei Zinnen" von der Aronzo-Hütte (Parkplatz), Klettertour über den Paternkofel (Schwierigkeit B/C), Alpinsteig (Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich) u.v.m.

Anfrage Unterkunft: Garni Hofer 2 Stern, EUR 30 ÜF + Ortstaxe (genügend Lokale in Sexten).

Tourenführer: Karl Wer Interesse an dieser Tour in den Dolomiten hat, meldet sich bitte bis 1. November 2015 bei Michael Haferkorn (Tel.: 08631/4983 oder m.haferkorn@t-online.de).

Anreise mit Privat-PKW. Keine "von Hütte zu Hütte" Rundtour, es wird von einem Standort gewandert.

Das passende Weihnachtsgeschenk?

Verkauf Laufbekleidung

Ansprechpartnerin: Erika Peringer 08631/1864133, Mail: erikapieringer@aol.de

Laufjacken für Damen und Herren; EUR 32,50

Laufhose (Radler) für Damen und Herren; EUR 17,50

T-Shirt für Damen und Herren; EUR 15,00

Knietight (3/4 Hose) für Damen und Herren; EUR 20,00

Singlet für Damen und Herren; EUR 12,50

Longtight für Damen und Herren; EUR 22,50

Verkauf Rad- und Triathlonbekleidung

kein Lagerbestand!!

Rad: Bestellung bis spätestens 11. Dezember 2015 bei Stefan Pal von Stefans-Bikeladen in Ampfing. 08636/986250

Bestellzettel im Anhang (bitte beachten);

Triathlon: Bestellungen für SKINFIT-Triathlonbekleidung nimmt Kirsten Stark entgegen. kirsten.stark@googlemail.com

Gymnastik ab 30

Ansprechpartnerin: Marianne Hummel 08631/7777, Mail: hummelwerner@hotmail.com

Ganzjahresprogramm: Mettenheim: Mehrzweckhalle; Mittwoch: 19:00 - 20:00 Uhr (Ausgenommen Große Ferien)

Es sind Plätze frei. Keine Altersbeschränkung!!

Sportliche Aktivitäten:

Es wird Wert auf ein ausgewogenes Ganzkörpertraining gelegt. Dieses besteht aus folgenden Punkten:

>Koordinative Rückengymnastik

>Bewegungs- und Mobilisierungstraining

>Kraft- und Muskelaufbauübungen

>Kinesologie (Zusammenarbeit der Gehirnhälften)

>Koordinationstraining

Der LG Mettenheim-Lauftreff (verschiedene Laufgruppen, Einstieg jederzeit möglich!)

Jeden Dienstag um 18.30 Uhr in Mühldorf am Sparkassen-Parkplatz Mühldorf-Nord

Jeden Donnerstag um 18.30 Uhr in Mühldorf am Sparkassen-Parkplatz Mühldorf-Nord

Jeden Samstag um 15.00 Uhr in Mettenheim an der Mehrzweckhalle